

**SEXPERTERNA**



**KORT  
OM SEX**

## ***NJUT AV STUNDEN***

Sex är fyllt med sköna känslor som lust och kåthet, och det spelar ingen roll hur eller med vem eller vilka vi väljer att ha sex. Sex ska vara något bra och härligt. Det är upp till var och en att själv avgöra om man vill ha sex, vad man gillar och vill testa.

Säkrare sex handlar om att minimera riskerna för att hiv och könssjukdomar ska överföras. Detta ger möjlighet att oroa sig mindre så att man kan fokusera på det som känns skönt och bra. Det blir lättare att ha säkrare sex om du är förberedd och har tänkt igenom hur du vill ta hand om dig själv och dem du har sex med. I den här foldern hittar du några tips på vägen.

## **KÖNSSJUKDOMAR**

Oavsett vem man ligger med så finns det olika könssjukdomar som kan överföras när man har sex, till exempel klamydia, gonorré och syfilis. De flesta könssjukdomar överförs lätt mellan munnar, rövar, kukar, fittor och ibland också fingrar. Kondom är ett lättanvänt skydd vid de flesta former av sex, men flera könssjukdomar, som syfilis och kondylom, kan överföras även om man använder kondom. Könssjukdomar kan även överföras vid kuksugning, vill man minska den risken kan man använda kondom även då.

Många könssjukdomar är relativt lätta att behandla om man upptäcker dem i tid. Problemet är att det är vanligt att man inte märker att man har en könssjukdom eftersom du inte får några bevä. Även symptomfria infektioner kan överföras till andra.





Obehandlade könssjukdomar ökar även risken för överföring av hiv. Du som testar dig regelbundet får bättre koll på din hälsa! Vad passar dig bäst? Var tredje, sjätte eller tolfte månad?

## **HIV**

I Sverige ses hiv idag som en kronisk infektion. Det finns inte något vaccin och hiv går inte att bota. Däremot finns det effektiv behandling som gör det möjligt att leva med hiv. Hiv-viruset gör att kroppens immunförsvar bryts ned så att man blir mer känslig för infektioner som immunförsvaret vanligtvis klarar av. Obehandlad hiv leder med tiden till aids.

Hiv-viruset kan bland annat finnas i blod och sperma och överförs vid analsex, vaginalsex och oralsex. Kondomen är ett

bra skydd mot hivöverföring. Även PrEP ger ett högt skydd mot hivöverföring (mer om PrEP lite senare).

Hälften av de som får hiv får en så kallad primärinfektion. Det sker ca en till fyra veckor efter hivöverföringen. Primärinfektion är ofta ett influensaliknande tillstånd med allmän sjukdomskänsla. Vanliga symtom är feber, svullna lymfkörtlar, ont i musklerna, hudutslag, nattliga svettningar, huvudvärk och halsont.

Har du haft anal- eller vaginalsex utan kondom kan det vara bra att gå och testa dig, särskilt om du tror att du har eller har haft en primärinfektion.

Med behandling som tas enligt läkarens rekommendation minskar virusnivåerna så att risken för hivöverföring är lika med noll.

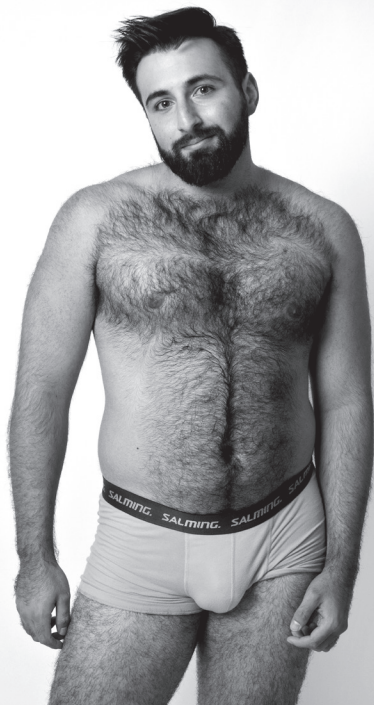
O=O, omätbara virusnivåer är samma sak som oöverförbar hiv.

## **FÖRHÅLLANDE PÅ TVÅ ELLER FLER?**

Relationer kan se väldigt olika ut. Monogama relationer mellan två eller flera, eller en mer öppen syn på sex och förhållanden. Vissa väljer att fortsätta använda kondom i en relation medan andra väljer att testa sig tillsammans för hiv eller könssjukdomar och därefter ta ett beslut om att fortsätta använda kondom eller inte inom relationen.

Ibland går en relation inte som man tänkt sig. Att ha sex med en annan person än sin partner/s eller bryta de regler man satt upp kan innebära att man utsätter sin partner/s för risken att få en könssjukdom. Därför är det viktigt att komma överens





om vilka regler som gäller inom och utanför relationen. Att våga prata om eventuella snedsteg är ett sätt att visa omtanke.

## **KONDOM**

Att använda kondom är ett effektivt sätt att minska risken för överföring av hiv och könssjukdomar. Kondomen ger dig på så sätt frihet att ha skönt sex med vem du vill, oavsett om du lever med hiv eller inte. Kondom är ett bra sätt att visa att man tar väl hand om sig själv och bryr sig om dem man har sex med.

Kondomer finns i en massa storlekar. Grundreglen: Större kuk, större kondom. Mindre kuk, mindre kondom.

## **RULLA RÄTT**

När du rullar på kondomen så håll toppen mellan fingrarna och tryck ut luften så ingen luft hamnar innanför kondomen. Rulla ut kondomen helt, om den är längre än kuken gör det inget om kondomen veckar sig lite. Ibland kan det vara skönt med en klick glidmedel på ollonet innan kondomen rullas på.

## **KONDOMTIPS**

- Det blir lättare att använda kondom när man har vanan inne. Öva själv först!
- För att göra analsex skönare är glidmedel ett måste! Men det kan även användas vid andra typer av sex och silikonglidmedel fungerar utmärkt som massageolja. Tänk på att bara använda vatten- eller silikonbaserat glid tillsammans med kondom.







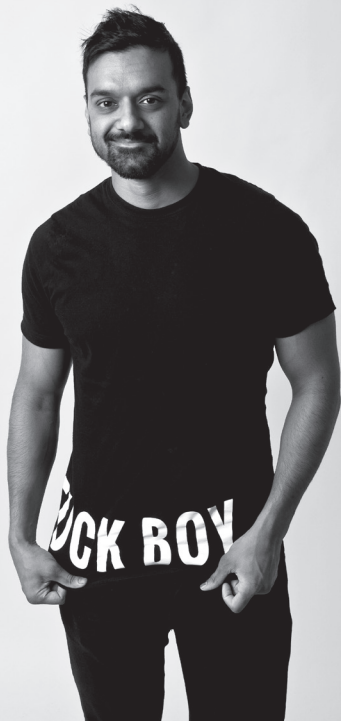
- Kondomer är inte bara för kukar utan passar även på många sexleksaker. Kom ihåg att byta kondom om ni är flera som blir knullade av samma kuk eller dildo.
- Var tror du att du kommer att ha sex nästa gång? Ha kondomer och glid lätt tillgängligt; kanske bredvid sängen, i kökslådan eller i gymväskan?

### **PrEP**

Kanske är det så att du använder kondom ibland, sällan eller egentligen aldrig. Du kanske vill minska risken för att få hiv men av någon anledning så funkar kondom inte alltid för dig. Då kan PrEP vara något för dig. Att gå på PrEP innebär att man tar en medicin för att minska risken för att få hiv.

Medicinen heter Truvada men finns också som billigare kopior från olika tillverkare.

- För att gå på PrEP måste du vara helt säker på att du inte bär på hiv.
- Skyddet är väldigt högt men inte 100%.
- Glömda tabletter = mindre effektivt skydd. Så ta dina tabletter varje dag.
- PrEP skyddar inte mot klamydia, gonorré eller syfilis. Bara kondom minskar risken för överföring av könssjukdomar.
- PrEP kan medföra biverkningar.
- Uppföljningar är viktiga, kolla med läkaren om vilka du bör ta.







PrEP är godkänt i Sverige och ligger på högkostnadsskydd, du som patient betalar inte mer än 2 200 kronor per år för alla dina receptbelagda läkemedel. När vi skriver denna text hösten 2019 så finns PrEP tillgängligt i stora delar av Sverige. I Stockholm är det tyvärr lång kö för att få PrEP. Kolla [Sexperterna.org/prep](http://Sexperterna.org/prep) för mer information.

### **TIPS!**

Det är lätt att glömma att ta sin medicin. Några tips för att man inte ska glömma:

- Ha en påminnelse på mobilen varje dag. Antingen via alarmfunktionen eller någon medicin-app.
- Ha tabletter i väskan eller i en burk på nyckelknippan.

- Ha tabletterna synligt hemma, kanske bredvid tandborsten eller kaffebryggaren.

## **TESTNING**

Att testa sig regelbundet för hiv eller köns-sjukdomar kan vara en trygghet för både dig själv och dem du har sex med. Testning ger möjlighet att minska oro och få snabb behandling vid eventuella infektioner.

Det kan ta upp till åtta veckor från det att man haft sex tills att ett hivtest visar om hiv överförts eller inte, men ofta kan man hitta hiv redan efter några veckor. Gå och testa dig om du känner dig orolig. Du har allt att vinna på en tidig diagnos.

Hur ofta testar du dig? Vill du få en påminnelse från RFSL när det är dags? SMS:a TRE, SEX eller TOLV till 71111, beroende





på om du vill ha påminnelse var tredje, sjätte eller tolfte månad. Det är gratis och du kan avsluta prenumerationen när som helst.

## **ATT TÄNKA PÅ VID TESTNING**

- Du har rätt till gratis testning och behandling för hiv och de flesta könsjukdomarna, inklusive syfilis.
- För att vara säker på att du inte har klamydia och gonorré måste du göra en helcheck, be om att bli testad kön, röv och hals.
- Du kan testa dig på till exempel en vårdcentral eller venerologisk mottagning.
- Är du inte vaccinerad mot hepatit A och B, be om det.

- Du som är ung kan testa dig på en ungdomsmottagning. Det finns även mottagningar som riktar sig särskilt till killar som har sex med killar.

## **NÅGRA GRUNDTIPS GÄLLANDE HIV**

- Använd kondom och glidmedel vid analsex. Låt kondomen sitta på hela tiden när ni knullar.
- Undvik sperma i munnen.
- Dra aldrig några egna slutsatser om en annan person är hivpositiv eller hivnegativ.

## **INFO OCH KONTAKT**

### **Sexhälsa för män som har sex med män, och transpersoner**

*sexperterna.org*

### **RFSL:s hälsosajt**

*rfsl.se/halsa*

### **Sexhälsa för BDSMF-intresserade**

(görs tillsammans med våra vänner på SLM Stockholm)

*slm.sexperterna.org*

### **Hälsa för killar och transpersoner som säljer sex**

*rodapapalyet.org*

**Mottagningar som riktar sig  
speciellt till män som har sex med män:**

**Venhälsan Södersjukhuset,**

Stockholm: 08-616 25 00

**Gayhälsan Sahlgrenska,**

Göteborg: 031-342 34 42

**Centrum för sexuell hälsa,**

Malmö: 040-33 17 47

Googla för aktuella hemsidesadresser  
och kontaktuppgifter.

**RFSL erbjuder gratis hivtest  
med snabbsvar**

Stockholm och Örebro: *testpoint.se*

Göteborg: *checkpointgoteborg.org*

Skåne: *safe6.nu/checkpoint*

*Femte reviderade upplagan 2019.*



## **SEXPETERNA**

***Sexperterna svarar på alla dina frågor om sex, relationer och njutning. Du hittar oss på Facebook, Instagram och Qruiser. Vi heter Sexperterna överallt. Har du tröttnat på sociala medier finns vi också på [sexperterna@rfsl.se](mailto:sexperterna@rfsl.se).***